



- Zaplanuj swój tydzień i zaznacz czas spędzany na różne codzienne czynności ( sport, hobby, sprzątanie, zakupy, hazard itp. )
- Zorganizuj Twój kalendarz tak aby hazard nie przesłonił innych Twoich czynności
- Pamiętaj abyś nie przekroczył z góry ustalonego czasu przeznaczonego na hazard
- Sprawdzaj ile czasu spędzisz na hazard i ile wydasz pieniędzy – zobacz czy w ujęciu tygodniowym jest to tendencja wzrostowa czy malejąca.

Tydzień:

Dzień	Data	Rodzaj	Gdzie	Wartość Zakładu	Całkowity czas	
					Godz.	Min.
Poniedziałek						
Wtorek						
Środa						
Czwartek						
Piątek						
Sobota						
Niedziela						
				SUMA		